



週間献立表(カロリー1600kcal管理食)

	5月2日(月)		5月3日(火)		5月4日(水)		5月5日(木)		5月6日(金)			
	品名	アレルギー	品名	アレルギー	品名	アレルギー	品名	アレルギー	品名	アレルギー		
朝食	★ごはん150g えび団子とかぶの煮物 ツナと大豆の炒め煮 もずくの酢の物 ★味噌汁(巻麩・しめじ)	卵麦 麦 麦	★ごはん150g 寄せ豆腐のうすあん 人参の炒り煮 キャベツと鶏肉の甘酢生巻和え ★味噌汁(揚げ・しめじ)	卵麦 麦 麦	★ごはん150g ロールキャベツのスープ煮 大豆と椎茸の煮物 大根と青菜の柚子和え ★味噌汁(揚げ・小松菜)	卵乳麦 麦 麦	★ごはん150g 大豆の洋風五目煮 竹輪のごま炒め 菜の花のおひたし ★味噌汁(揚げ・白菜)	乳麦 麦 麦	★ごはん150g 高野豆腐インゲン煮 里芋と玉ねぎのそぼろ煮 菜の花と蒸し鶏のピーナッツ和え ★すまし汁(若芽・おつゆ麩)	麦 乳麦 麦落 麦		
	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット		
	エネルギー	177kcal	439kcal	エネルギー	166kcal	432kcal	エネルギー	169kcal	437kcal	エネルギー	173kcal	429kcal
	たんぱく質	11.8g	17.5g	たんぱく質	7.7g	13.6g	たんぱく質	11.1g	17.1g	たんぱく質	12.1g	17.3g
	脂質	6.0g	8.9g	脂質	8.7g	10.3g	脂質	6.0g	7.6g	脂質	5.9g	6.6g
炭水化物	19.1g	74.8g	炭水化物	14.7g	69.6g	炭水化物	19.1g	74.2g	炭水化物	17.9g	73.0g	
ナトリウム	642mg	868mg	ナトリウム	764mg	990mg	ナトリウム	731mg	960mg	ナトリウム	752mg	979mg	
食塩相当量	1.6g	2.2g	食塩相当量	1.9g	2.5g	食塩相当量	1.9g	2.4g	食塩相当量	1.7g	2.1g	
昼食	★ごはん150g スペイン風オムレツ ブロッコリー さつま揚げと小松菜の煮まし 白菜と挽肉の旨煮 ★すまし汁(若芽・おつゆ麩)	卵乳麦 卵麦 麦	★ごはん150g ホッケの幽庵焼 ふきのきんぴら 豚肉とじゃが芋の昆布煮 菜の花としらすのおひたし ★味噌汁(ひじき・キャベツ)	麦 麦 麦	★ごはん150g 塩ダレポーク 青菜と高野豆腐の煮物 南瓜とツナのサラダ ★味噌汁(巻麩・えのき)	麦 卵乳麦 麦	★ごはん150g 炊き合せ 豚肉とごぼうの甘辛煮 春菊のなめこ和え ★味噌汁(ひじき・キャベツ)	麦 麦 麦	★ごはん150g プリの味噌焼 スナッペンとう 白菜と麩の玉子とじ レモンかぼちゃ ★味噌汁(巻麩・キャベツ)	卵麦 卵麦 麦		
	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット		
	エネルギー	186kcal	442kcal	エネルギー	212kcal	468kcal	エネルギー	265kcal	527kcal	エネルギー	211kcal	467kcal
	たんぱく質	13.1g	18.3g	たんぱく質	15.9g	21.0g	たんぱく質	14.1g	19.7g	たんぱく質	13.5g	18.6g
	脂質	8.8g	9.5g	脂質	8.5g	9.3g	脂質	16.4g	17.3g	脂質	11.8g	12.6g
炭水化物	14.6g	69.7g	炭水化物	16.9g	71.8g	炭水化物	14.9g	70.4g	炭水化物	12.6g	67.5g	
ナトリウム	893mg	1060mg	ナトリウム	777mg	1006mg	ナトリウム	662mg	888mg	ナトリウム	736mg	965mg	
食塩相当量	2.3g	2.7g	食塩相当量	2.0g	2.6g	食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	1.9g	2.5g	
間食	◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g		◎牛乳180g ◎オレンジ200g		◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g		◎牛乳180g ◎オレンジ200g		◎牛乳180g ◎バナナ90g			
	★ごはん150g 豚ロースの玉ねぎソース 竹輪の五色きんぴら マリネサラダ ★味噌汁(豆腐・白菜)	麦 卵乳麦 卵乳麦	★ごはん150g 鶏肉のマーマレード煮 アスパラ チンジャオロース ツナあっさり煮 ★すまし汁(錦糸玉子・若芽)	麦 卵麦 卵麦	★ごはん150g サワラのバジルオリブ焼 チンゲン菜とピーマンのソテー 竹の子のカレーそぼろ炒め ブロッコリーのゴマ和え ★すまし汁(若芽・豆腐)	乳麦 乳麦 乳麦	★ごはん150g 鶏のマスタード焼き チンゲン菜ソテー ひとくちがんと煮 キャベツの塩昆布和え ★すまし汁(豆腐・えのき)	麦 乳麦 麦	★ごはん150g 豚肉と野菜のトマト炒め ブロッコリーの煮物 切干と人参のハリハリ ★味噌汁(豆腐・なめこ)	乳麦 麦 麦		
おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット			
エネルギー	279kcal	540kcal	エネルギー	234kcal	493kcal	エネルギー	210kcal	464kcal	エネルギー	208kcal	462kcal	
たんぱく質	14.2g	19.6g	たんぱく質	15.4g	20.6g	たんぱく質	18.4g	23.5g	たんぱく質	14.6g	19.7g	
脂質	17.9g	12.3g	脂質	12.3g	13.6g	脂質	10.9g	11.7g	脂質	13.5g	14.3g	
炭水化物	13.1g	68.2g	炭水化物	14.3g	68.7g	炭水化物	10.7g	65.1g	炭水化物	6.8g	61.0g	
ナトリウム	688mg	916mg	ナトリウム	591mg	776mg	ナトリウム	662mg	830mg	ナトリウム	536mg	684mg	
食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	1.5g	2.0g	食塩相当量	1.7g	2.1g	食塩相当量	1.4g	1.7g	
夕食	★ごはん150g 鶏肉のマーマレード煮 アスパラ チンジャオロース ツナあっさり煮 ★すまし汁(錦糸玉子・若芽)	麦 卵乳麦 卵乳麦	★ごはん150g サワラのバジルオリブ焼 チンゲン菜とピーマンのソテー 竹の子のカレーそぼろ炒め ブロッコリーのゴマ和え ★すまし汁(若芽・豆腐)	乳麦 乳麦 乳麦	★ごはん150g 鶏のマスタード焼き チンゲン菜ソテー ひとくちがんと煮 キャベツの塩昆布和え ★すまし汁(豆腐・えのき)	麦 乳麦 麦	★ごはん150g 豚肉と野菜のトマト炒め ブロッコリーの煮物 切干と人参のハリハリ ★味噌汁(豆腐・なめこ)	乳麦 麦 麦				
	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット				
	エネルギー	642kcal	1421kcal	エネルギー	612kcal	1393kcal	エネルギー	644kcal	1428kcal	エネルギー	621kcal	1398kcal
	たんぱく質	39.1g	55.4g	たんぱく質	39.0g	55.2g	たんぱく質	43.6g	60.3g	たんぱく質	40.6g	56.6g
	脂質	32.7g	35.3g	脂質	29.5g	33.2g	脂質	33.3g	36.6g	脂質	31.8g	35.0g
炭水化物	46.8g	212.7g	炭水化物	45.9g	210.1g	炭水化物	44.7g	209.7g	炭水化物	43.2g	207.3g	
ナトリウム	2223mg	2844mg	ナトリウム	2132mg	2772mg	ナトリウム	2055mg	2678mg	ナトリウム	2024mg	2628mg	
食塩相当量	5.6g	7.2g	食塩相当量	5.4g	7.1g	食塩相当量	5.3g	6.8g	食塩相当量	5.2g	6.7g	
合計(間食込)	エネルギー	839kcal	1618kcal	エネルギー	811kcal	1592kcal	エネルギー	845kcal	1629kcal	エネルギー	820kcal	1597kcal
	たんぱく質	46.8g	63.1g	たんぱく質	46.9g	63.1g	たんぱく質	51.0g	67.7g	たんぱく質	48.5g	64.5g
	脂質	39.7g	42.3g	脂質	36.5g	40.2g	脂質	40.3g	43.6g	脂質	38.8g	42.0g
	炭水化物	74.6g	240.5g	炭水化物	74.1g	238.3g	炭水化物	73.6g	238.6g	炭水化物	71.4g	235.5g
	ナトリウム	2299mg	2920mg	ナトリウム	2208mg	2848mg	ナトリウム	2132mg	2755mg	ナトリウム	2100mg	2704mg
食塩相当量	5.8g	7.4g	食塩相当量	5.6g	7.3g	食塩相当量	5.5g	7.0g	食塩相当量	5.4g	6.9g	

※献立は予告無く変更することがあります。
 ※商品はチルド品なので喫食日まで冷蔵庫に入れて保管ください。
 ※お召上がりについて、商品は使用日に限定してお召上がりください。
 ※「◎」は間食になります。間食はメニューを参考にして各家庭で御用意ください。

※本品は消費者庁許可の特別用途食品(病者用食品)ではありません。
 ※食事療法としてご利用する場合は事前に主治医にご相談ください。
 ※おかずのみの組合員様は★印のものは各家庭にて御用意ください。

お食事の作り方

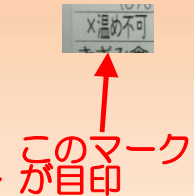


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- ③温かく召上がるメニューは湯煎で温めます。又はお皿に移してから、ラップをして電子レンジをかけます



- ④冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。



- ⑤ごはん、味噌汁と共に器に盛り付けして完了です。
注) 味噌汁はつきません

ワンポイントアドバイス

- 湯煎は水の状態から惣菜のパックを入れて火をかけます。沸騰したら火を止めて5~10分程度保温して下さい。
- 簡単な付け合わせを付けますと、よりきれいに盛付ける事が出来ます。

週間献立表(カロリー1440kcal管理食)

	5月2日(月)		5月3日(火)		5月4日(水)		5月5日(木)		5月6日(金)			
	品名	アレルギー	品名	アレルギー	品名	アレルギー	品名	アレルギー	品名	アレルギー		
朝食	★ごはん120g えび団子とかぶの煮物 ツナと大豆の炒め煮 もずくの酢の物	卵麦 麦 麦	★ごはん120g 寄せ豆腐のうすあん 人参の炒り煮 キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え	卵麦 麦 麦	★ごはん120g ロールキャベツのスープ煮 大豆と椎茸の煮物 大根と青菜の柚子和え	卵乳麦 麦 麦	★ごはん120g 大豆の洋風五目煮 竹輪のごま炒め 菜の花のおひたし	乳麦 麦 麦	★ごはん120g 高野豆腐インゲン煮 里芋と玉ねぎのそぼろ煮 菜の花と蒸し鶏のピーナッツ和え	麦 乳麦 麦		
	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット		
	エネルギー	177kcal	370kcal	エネルギー	166kcal	359kcal	エネルギー	169kcal	362kcal	エネルギー	202kcal	395kcal
	たんぱく質	11.8g	15.1g	たんぱく質	7.7g	11.0g	たんぱく質	11.1g	14.4g	たんぱく質	12.5g	15.8g
	脂質	6.0g	6.5g	脂質	8.7g	9.2g	脂質	6.0g	6.5g	脂質	7.0g	7.0g
炭水化物	19.1g	61.0g	炭水化物	14.7g	56.6g	炭水化物	19.1g	61.0g	炭水化物	23.8g	65.7g	
ナトリウム	642mg	643mg	ナトリウム	764mg	765mg	ナトリウム	731mg	732mg	ナトリウム	752mg	753mg	
食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.9g	1.9g	
昼食	★ごはん120g スペイン風オムレツ ブロッコリー さつま揚げと小松菜の煮まし 白菜と挽肉の旨煮	卵乳麦 卵麦 麦	★ごはん120g ホッケの幽庵焼 ふきのきんぴら 豚肉とじゃが芋の昆布煮 菜の花としらすのおひたし	麦 麦 麦	★ごはん120g 塩ダレポーク 青菜と高野豆腐の煮物 南瓜とツナのサラダ	麦 卵乳麦	★ごはん120g 炊き合せ 豚肉とごぼうの甘辛煮 春菊のなめこ和え	麦 麦 麦	★ごはん120g プリの味噌焼 スナッペンとう 白菜と麩の玉子とじ レモンかぼちゃ	卵麦 卵麦		
	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット		
	エネルギー	186kcal	379kcal	エネルギー	212kcal	405kcal	エネルギー	265kcal	458kcal	エネルギー	211kcal	404kcal
	たんぱく質	13.1g	16.4g	たんぱく質	15.9g	19.2g	たんぱく質	14.1g	17.4g	たんぱく質	13.5g	16.8g
	脂質	8.8g	9.3g	脂質	8.5g	9.0g	脂質	16.4g	16.9g	脂質	11.8g	12.3g
炭水化物	14.6g	56.5g	炭水化物	16.9g	58.8g	炭水化物	14.9g	56.8g	炭水化物	12.6g	54.5g	
ナトリウム	893mg	894mg	ナトリウム	777mg	778mg	ナトリウム	662mg	663mg	ナトリウム	736mg	737mg	
食塩相当量	2.3g	2.3g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.9g	1.9g	
間食	◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g		◎牛乳180g ◎オレンジ200g		◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g		◎牛乳180g ◎オレンジ200g		◎牛乳180g ◎バナナ90g			
	★ごはん120g 豚ロースの玉ねぎソース 竹輪の五色きんぴら マリネサラダ	麦 卵乳麦 卵乳麦	★ごはん120g 鶏肉のマーマレード煮 アスパラ チンジャオロース ツナあっさり煮	麦 卵麦 麦	★ごはん120g サワラのバジルオリブ焼 チンゲン菜とピーマンのソテー 竹の子のカレーそぼろ炒め ブロッコリーのゴマ和え	乳麦 乳麦 乳麦	★ごはん120g 鶏のマスタード焼き チンゲン菜ソテー ひとくちがんと煮 キャベツの塩昆布和え	麦 乳麦 麦	★ごはん120g 豚肉と野菜のトマト炒め ブロッコリーの煮物 切干と人参のハリハリ	乳麦 麦 麦		
おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット			
エネルギー	279kcal	472kcal	エネルギー	234kcal	427kcal	エネルギー	210kcal	403kcal	エネルギー	208kcal	401kcal	
たんぱく質	14.2g	17.5g	たんぱく質	15.4g	18.7g	たんぱく質	18.4g	21.7g	たんぱく質	14.6g	17.9g	
脂質	17.9g	18.4g	脂質	12.3g	12.8g	脂質	10.9g	11.4g	脂質	13.5g	14.0g	
炭水化物	13.1g	55.0g	炭水化物	14.3g	56.2g	炭水化物	10.7g	52.6g	炭水化物	6.8g	48.7g	
ナトリウム	688mg	689mg	ナトリウム	591mg	592mg	ナトリウム	662mg	663mg	ナトリウム	536mg	537mg	
食塩相当量	1.7g	1.8g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.4g	1.4g	
夕食	★ごはん120g 豚ロースの玉ねぎソース 竹輪の五色きんぴら マリネサラダ	麦 卵乳麦 卵乳麦	★ごはん120g 鶏肉のマーマレード煮 アスパラ チンジャオロース ツナあっさり煮	麦 卵麦 麦	★ごはん120g サワラのバジルオリブ焼 チンゲン菜とピーマンのソテー 竹の子のカレーそぼろ炒め ブロッコリーのゴマ和え	乳麦 乳麦 乳麦	★ごはん120g 鶏のマスタード焼き チンゲン菜ソテー ひとくちがんと煮 キャベツの塩昆布和え	麦 乳麦 麦	★ごはん120g 豚肉と野菜のトマト炒め ブロッコリーの煮物 切干と人参のハリハリ	乳麦 麦 麦		
	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット		
	エネルギー	279kcal	472kcal	エネルギー	234kcal	427kcal	エネルギー	210kcal	403kcal	エネルギー	208kcal	401kcal
	たんぱく質	14.2g	17.5g	たんぱく質	15.4g	18.7g	たんぱく質	18.4g	21.7g	たんぱく質	14.6g	17.9g
	脂質	17.9g	18.4g	脂質	12.3g	12.8g	脂質	10.9g	11.4g	脂質	13.5g	14.0g
炭水化物	13.1g	55.0g	炭水化物	14.3g	56.2g	炭水化物	10.7g	52.6g	炭水化物	6.8g	48.7g	
ナトリウム	688mg	689mg	ナトリウム	591mg	592mg	ナトリウム	662mg	663mg	ナトリウム	536mg	537mg	
食塩相当量	1.7g	1.8g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.4g	1.4g	
合計	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット		
	エネルギー	642kcal	1221kcal	エネルギー	612kcal	1191kcal	エネルギー	644kcal	1223kcal	エネルギー	621kcal	1200kcal
	たんぱく質	39.1g	49.0g	たんぱく質	39.0g	48.9g	たんぱく質	43.6g	53.5g	たんぱく質	40.6g	50.5g
	脂質	32.7g	34.2g	脂質	29.5g	31.0g	脂質	33.3g	34.8g	脂質	31.8g	33.3g
	炭水化物	46.8g	172.5g	炭水化物	45.9g	171.6g	炭水化物	44.7g	170.4g	炭水化物	43.2g	168.9g
ナトリウム	2223mg	2256mg	ナトリウム	2132mg	2135mg	ナトリウム	2055mg	2058mg	ナトリウム	2024mg	2027mg	
食塩相当量	5.6g	5.7g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.2g	5.2g	
合計(間食込)	エネルギー	839kcal	1418kcal	エネルギー	811kcal	1390kcal	エネルギー	845kcal	1424kcal	エネルギー	820kcal	1399kcal
	たんぱく質	46.8g	56.7g	たんぱく質	46.9g	56.8g	たんぱく質	51.0g	60.9g	たんぱく質	48.5g	58.4g
	脂質	39.7g	41.2g	脂質	36.5g	38.0g	脂質	40.3g	41.8g	脂質	38.8g	40.3g
	炭水化物	74.6g	200.3g	炭水化物	74.1g	199.8g	炭水化物	73.6g	199.3g	炭水化物	71.4g	197.1g
	ナトリウム	2299mg	2302mg	ナトリウム	2208mg	2211mg	ナトリウム	2132mg	2135mg	ナトリウム	2100mg	2103mg
食塩相当量	5.8g	5.9g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.4g	5.4g	

※献立は予告無く変更することがあります。
 ※商品はチルド品なので喫食日まで冷蔵庫に入れて保管ください。
 ※お召上がりについて、商品は使用日に限定してお召上がりください。
 ※「◎」は間食になります。間食はメニューを参考にして各家庭で御用意ください。

※本品は消費者庁許可の特別用途食品(病者用食品)ではありません。
 ※食事療法としてご利用する場合は事前に主治医にご相談ください。
 ※おかずのみの組合員様は★印のものは各家庭にて御用意ください。

お食事の作り方

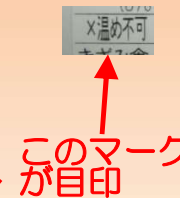


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- ③温かく召上がるメニューは湯煎で温めます。又はお皿に移してから、ラップをして電子レンジをかけます



- ④冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。



このマークが自印



- ⑤ごはん、味噌汁と共に器に盛り付けして完了です。
注) 味噌汁はつきません

ワンポイントアドバイス

- 湯煎は水の状態から惣菜のパックを入れて火をかけます。沸騰したら火を止めて5~10分程度保温して下さい。
- 簡単な付け合わせを付けますと、よりきれいに盛付ける事が出来ます。



週間献立表(たんぱく40g管理食)

	5月2日(月)		5月3日(火)		5月4日(水)		5月5日(木)		5月6日(金)				
	品名	アレルギー	品名	アレルギー	品名	アレルギー	品名	アレルギー	品名	アレルギー			
朝食	★ごはん150g 牛肉と厚揚げの甘辛煮 スープキャベツ 南瓜サラダ	乳麦 乳麦 卵乳麦	★ごはん150g キャベツと豚肉のカキソース炒め スパトマト炒め ごぼうのごま酢和え	卵麦 乳麦 麦	★ごはん150g 厚焼玉子 大根と蒟の汁煮 コーンサラダ	卵麦 麦 卵乳麦	★ごはん150g 鶏肉のデミグラス煮込み ナスと麩の炒め煮 和風スパゲティ	乳麦 乳麦落 乳麦	★ごはん150g 揚げ真文の柚子おろしあん ジャガ芋ときのこの煮物 コールスローサラダ	卵麦 麦 卵乳麦			
		おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット		
		エネルギー	267kcal	510kcal	エネルギー	325kcal	568kcal	エネルギー	263kcal	506kcal	エネルギー	279kcal	522kcal
		たんぱく質	5.9g	10.0g	たんぱく質	7.9g	12.0g	たんぱく質	5.3g	9.4g	たんぱく質	4.6g	8.7g
		脂質	17.7g	18.3g	脂質	16.6g	17.2g	脂質	13.7g	14.3g	脂質	15.6g	16.2g
		炭水化物	19.5g	72.3g	炭水化物	36.1g	88.9g	炭水化物	25.1g	77.9g	炭水化物	30.0g	82.8g
		ナトリウム	646mg	647mg	ナトリウム	762mg	763mg	ナトリウム	561mg	562mg	ナトリウム	748mg	749mg
		カリウム	485mg	546mg	カリウム	437mg	498mg	カリウム	361mg	422mg	カリウム	276mg	337mg
		リン	86mg	151mg	リン	117mg	182mg	リン	97mg	162mg	リン	87mg	152mg
		食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.6g	1.6g
昼食	★ごはん150g 肉団子とさつま芋の黒酢あん マカロニと法蓮草のソテー ブロッコリーのツナマヨ和え	卵乳麦 乳麦 卵麦	★ごはん150g メンチカツ オクラのペペロンチーノ 竹輪の五色きんぴら マリーネサラダ	乳麦 卵乳麦 卵麦	★ごはん150g 塩ダレポーク 春雨のマヨネーズ炒め 野菜のごま和え	卵乳麦 乳麦	★ごはん150g すり身団子 ブロッコリー ごま風味炒め マセドニアンサラダ	卵麦 麦 卵	★ごはん150g 照焼チキン インゲンと人参のグラッセ 切干大根のカレーきんぴら 春雨のサラダ	麦 乳麦 卵			
		おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット		
		エネルギー	354kcal	597kcal	エネルギー	347kcal	590kcal	エネルギー	332kcal	575kcal	エネルギー	336kcal	579kcal
		たんぱく質	10.1g	14.2g	たんぱく質	10.3g	14.4g	たんぱく質	10.3g	14.4g	たんぱく質	9.8g	13.9g
		脂質	16.1g	16.7g	脂質	23.4g	24.0g	脂質	22.5g	23.1g	脂質	20.1g	20.7g
		炭水化物	43.2g	96.0g	炭水化物	23.2g	76.0g	炭水化物	21.1g	73.9g	炭水化物	28.4g	81.2g
		ナトリウム	694mg	695mg	ナトリウム	678mg	679mg	ナトリウム	678mg	679mg	ナトリウム	690mg	691mg
		カリウム	479mg	540mg	カリウム	375mg	436mg	カリウム	420mg	481mg	カリウム	418mg	479mg
		リン	155mg	220mg	リン	140mg	205mg	リン	149mg	214mg	リン	110mg	175mg
		食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.8g	1.8g
間食	◎黄桃(缶) 75g		◎みかん(缶) 75g		◎パイナップル(缶) 75g		◎黄桃(缶) 75g		◎みかん(缶) 75g				
夕食	★ごはん150g カレイの照焼 スナッペンどう ナスの挽肉炒め さっぱりポテトサラダ	麦 乳麦 卵	★ごはん150g マーボ豆腐 豚肉と大根のピリ辛煮 ハムの和風サラダ	麦落 麦 卵乳麦	★ごはん150g 白身魚の和風あん 人参のレモン煮 ジャーマンポテト マカロニサラダ	麦 乳麦 卵乳麦 卵	★ごはん150g 天津飯の具 白菜と豚肉の煮びたし 和風マヨネーズ和え	卵乳麦 麦 卵	★ごはん150g 鯖のトマトバジルソース さつま芋のオレンジ煮 ベーコンのごま酢和え	乳麦 卵乳麦			
		おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット		
		エネルギー	359kcal	602kcal	エネルギー	322kcal	565kcal	エネルギー	428kcal	671kcal	エネルギー	364kcal	607kcal
		たんぱく質	11.0g	15.1g	たんぱく質	10.8g	14.9g	たんぱく質	11.4g	15.5g	たんぱく質	9.4g	13.5g
		脂質	25.3g	25.9g	脂質	22.6g	23.2g	脂質	22.4g	23.2g	脂質	23.2g	23.8g
		炭水化物	21.7g	74.5g	炭水化物	16.2g	69.0g	炭水化物	42.1g	94.9g	炭水化物	28.8g	81.6g
		ナトリウム	437mg	438mg	ナトリウム	711mg	712mg	ナトリウム	550mg	551mg	ナトリウム	909mg	910mg
		カリウム	593mg	654mg	カリウム	433mg	494mg	カリウム	550mg	611mg	カリウム	333mg	394mg
		リン	155mg	220mg	リン	160mg	225mg	リン	187mg	252mg	リン	141mg	206mg
		食塩相当量	1.1g	1.1g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	2.3g	2.3g
合計	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	
	エネルギー	980kcal	1703kcal	エネルギー	994kcal	1723kcal	エネルギー	993kcal	1722kcal	エネルギー	963kcal	1692kcal	
	たんぱく質	27.0g	39.3g	たんぱく質	29.0g	41.3g	たんぱく質	27.0g	39.3g	たんぱく質	27.3g	39.6g	
	脂質	59.1g	60.9g	脂質	62.6g	64.4g	脂質	59.0g	60.8g	脂質	57.7g	59.5g	
	炭水化物	84.4g	242.8g	炭水化物	75.5g	233.9g	炭水化物	85.2g	243.6g	炭水化物	82.3g	240.7g	
	ナトリウム	1777mg	1780mg	ナトリウム	2151mg	2154mg	ナトリウム	1789mg	1792mg	ナトリウム	2229mg	2232mg	
	カリウム	1557mg	1740mg	カリウム	1245mg	1428mg	カリウム	1331mg	1514mg	カリウム	1027mg	1210mg	
	リン	396mg	591mg	リン	417mg	612mg	リン	433mg	628mg	リン	338mg	533mg	
	食塩相当量	4.5g	4.5g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	4.5g	4.5g	食塩相当量	5.7g	5.7g	
	合計(間食込)	エネルギー	1044kcal	1773kcal	エネルギー	1042kcal	1771kcal	エネルギー	1056kcal	1785kcal	エネルギー	1027kcal	1780kcal
	たんぱく質	27.4g	39.7g	たんぱく質	29.4g	41.7g	たんぱく質	27.3g	39.6g	たんぱく質	27.7g	40.0g	
	脂質	59.2g	61.0g	脂質	62.7g	64.5g	脂質	59.1g	60.9g	脂質	57.8g	59.6g	
	炭水化物	99.9g	258.3g	炭水化物	87.0g	245.4g	炭水化物	100.4g	258.8g	炭水化物	97.8g	256.2g	
	ナトリウム	1780mg	1783mg	ナトリウム	2154mg	2157mg	ナトリウム	1790mg	1793mg	ナトリウム	2232mg	2235mg	
	カリウム	1617mg	1800mg	カリウム	1301mg	1484mg	カリウム	1388mg	1571mg	カリウム	1087mg	1270mg	
	リン	403mg	598mg	リン	423mg	618mg	リン	436mg	631mg	リン	345mg	540mg	
	食塩相当量	4.5g	4.5g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	4.5g	4.5g	食塩相当量	5.7g	5.7g	

お食事の作り方

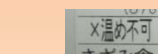


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- ③温かく召上がるメニューは湯煎で温めます。又はお皿に移してから、ラップをして電子レンジをかけます



- ④冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛り付けます。



このマークが自印



- ⑤ごはん、味噌汁と共に器に盛り付けして完了です。
注) 味噌汁はつきません

ワンポイントアドバイス

- 湯煎は水の状態から惣菜のパックを入れて火をかけます。沸騰したら火を止めて5~10分程度保温して下さい。
- 簡単な付け合わせを付けますと、よりきれいに盛り付けが出来ます。

※献立は予告無く変更することがあります。
 ※商品はチルド品なので喫食日まで冷蔵庫に入れて保管ください。
 ※お召上がりについて、商品は使用日に限定してお召上がりください。
 ※「◎」は間食になります。間食はメニューを参考にして各家庭で御用意ください。
 ※本品は消費者庁許可の特別用途食品(病者用食品)ではありません。
 ※食事療法としてご利用する場合は事前に主治医にご相談ください。
 ※カリウムは調理後20~30%減少します。表示は調理前の栄養価です。
 ※おかずのみの組合員様は★印のものは各家庭にて御用意ください。



週間献立表(たんぱく60g管理食)

5月2日(月)		5月3日(火)		5月4日(水)		5月5日(木)		5月6日(金)	
品名	アレルギー	品名	アレルギー	品名	アレルギー	品名	アレルギー	品名	アレルギー
★ごはん180g 高野豆腐と牛肉の煮込み カリフラワーの塩炒め インゲンのごま和え	麦 乳麦 麦	★ごはん180g スクランブルエッグ 春菊と豚肉の炒め物 スープキャベツ	卵乳 麦 落乳麦	★ごはん180g 大根と鶏肉のマーガリン風味 なすの中華風南蛮漬け 菜の花ときのこの酢味噌和え	乳麦 麦	★ごはん180g 豚肉と大根の煮物 竹輪のごま炒め 法蓮草のおひたし	麦 麦 麦	★ごはん180g 肉詰いなり煮 里芋のおろし煮 パンパンジーサラダ	卵麦 麦 乳麦
おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット
エネルギー 212kcal	502kcal	エネルギー 191kcal	481kcal	エネルギー 221kcal	511kcal	エネルギー 184kcal	474kcal	エネルギー 180kcal	470kcal
たんぱく質 9.5g	14.4g	たんぱく質 8.3g	13.2g	たんぱく質 10.4g	15.3g	たんぱく質 11.6g	16.5g	たんぱく質 10.0g	14.9g
脂質 11.7g	12.4g	脂質 13.6g	14.3g	脂質 13.7g	14.4g	脂質 8.2g	8.9g	脂質 6.8g	7.5g
炭水化物 18.7g	81.6g	炭水化物 9.5g	72.4g	炭水化物 15.5g	78.6g	炭水化物 15.5g	78.4g	炭水化物 20.1g	83.0g
ナトリウム 529mg	530mg	ナトリウム 458mg	459mg	ナトリウム 689mg	690mg	ナトリウム 676mg	677mg	ナトリウム 686mg	687mg
カリウム 514mg	586mg	カリウム 336mg	408mg	カリウム 522mg	594mg	カリウム 426mg	498mg	カリウム 552mg	624mg
リン 176mg	253mg	リン 108mg	185mg	リン 161mg	238mg	リン 129mg	206mg	リン 168mg	245mg
食塩相当量 1.3g	1.3g	食塩相当量 1.2g	1.2g	食塩相当量 1.8g	1.8g	食塩相当量 1.7g	1.7g	食塩相当量 1.7g	1.7g
★ごはん180g 照焼チキン ミックスソテー 法蓮草と油揚げの煮物 ハムと春雨のサラダ	麦 乳麦 麦 卵乳麦	★ごはん180g カレイのスパイス揚 人参のきんぴら じゃが芋とほうれん草のそぼろ煮 若芽としらすのおひたし	麦 麦 麦 麦	★ごはん180g 塩ダレポーク れんこんの五目炒め煮 ブロッコリーのサラダ ドレッシング(小袋)	麦 卵麦	★ごはん180g Dさわら味噌粕焼 ふきのきんぴら 豚すき ポテトサラダ	麦 麦 卵乳麦	★ごはん180g ピリ辛牛肉炒め 大根と鶏肉の味噌煮 青菜のおかかマヨネーズ和え	麦 麦 卵麦
おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット
エネルギー 288kcal	578kcal	エネルギー 337kcal	627kcal	エネルギー 277kcal	567kcal	エネルギー 330kcal	620kcal	エネルギー 368kcal	658kcal
たんぱく質 19.0g	23.9g	たんぱく質 18.0g	22.9g	たんぱく質 15.1g	20.0g	たんぱく質 15.2g	20.1g	たんぱく質 16.6g	21.5g
脂質 14.6g	15.3g	脂質 16.2g	16.9g	脂質 16.5g	17.2g	脂質 18.5g	19.2g	脂質 25.4g	26.1g
炭水化物 17.9g	80.8g	炭水化物 29.8g	92.7g	炭水化物 16.8g	79.7g	炭水化物 23.1g	86.0g	炭水化物 16.2g	79.1g
ナトリウム 694mg	695mg	ナトリウム 725mg	726mg	ナトリウム 657mg	658mg	ナトリウム 790mg	791mg	ナトリウム 694mg	695mg
カリウム 499mg	571mg	カリウム 628mg	700mg	カリウム 506mg	578mg	カリウム 609mg	681mg	カリウム 606mg	678mg
リン 137mg	214mg	リン 209mg	286mg	リン 218mg	295mg	リン 194mg	271mg	リン 209mg	286mg
食塩相当量 1.8g	1.8g	食塩相当量 1.8g	1.8g	食塩相当量 1.7g	1.7g	食塩相当量 2.0g	2.0g	食塩相当量 1.8g	1.8g
◎みかん(缶)150g		◎黄桃(缶)150g		◎パイナップル(缶)150g		◎みかん(缶)75g		◎黄桃(缶)75g	
★ごはん180g 鯖の味噌煮 人参グラッセ 白菜と人参の炒め煮 マカロニとパプリカのサラダ	乳麦 麦 卵麦	★ごはん180g 肉丼の具 竹の子と人参のおかか煮 南瓜とツナのサラダ	麦 麦 卵乳麦	★ごはん180g アジのカレー焼 人参グラッセ ひき肉と豆腐のうま煮 ミックスマカロニサラダ	麦 乳麦 麦 卵乳麦	★ごはん180g 鶏のごまタレ煮 アスパラ 五色煮豆 レインボー春雨	麦 卵麦 卵麦	★ごはん180g ホッケの磯辺焼 人参グラッセ 豚肉としめじの生姜バター風味 玉子スパサラダ	麦 乳麦 卵乳麦 卵乳麦
おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット
エネルギー 340kcal	630kcal	エネルギー 287kcal	577kcal	エネルギー 266kcal	556kcal	エネルギー 343kcal	633kcal	エネルギー 291kcal	581kcal
たんぱく質 12.6g	17.5g	たんぱく質 14.0g	18.9g	たんぱく質 16.9g	21.8g	たんぱく質 15.7g	20.6g	たんぱく質 15.7g	20.6g
脂質 22.4g	23.1g	脂質 15.3g	16.0g	脂質 13.6g	14.3g	脂質 22.1g	22.8g	脂質 15.9g	16.6g
炭水化物 20.5g	83.4g	炭水化物 23.2g	86.1g	炭水化物 17.0g	79.9g	炭水化物 20.1g	83.0g	炭水化物 18.8g	81.7g
ナトリウム 743mg	744mg	ナトリウム 813mg	814mg	ナトリウム 744mg	745mg	ナトリウム 680mg	681mg	ナトリウム 760mg	761mg
カリウム 471mg	543mg	カリウム 609mg	681mg	カリウム 505mg	577mg	カリウム 414mg	486mg	カリウム 436mg	508mg
リン 182mg	259mg	リン 191mg	268mg	リン 215mg	292mg	リン 187mg	264mg	リン 205mg	282mg
食塩相当量 1.9g	1.9g	食塩相当量 2.1g	2.1g	食塩相当量 1.9g	1.9g	食塩相当量 1.7g	1.7g	食塩相当量 1.9g	1.9g
おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット
エネルギー 840kcal	1710kcal	エネルギー 815kcal	1685kcal	エネルギー 764kcal	1634kcal	エネルギー 857kcal	1727kcal	エネルギー 839kcal	1709kcal
たんぱく質 41.1g	55.8g	たんぱく質 40.3g	55.0g	たんぱく質 42.4g	57.1g	たんぱく質 42.5g	57.2g	たんぱく質 42.3g	57.0g
脂質 48.7g	50.8g	脂質 45.1g	47.2g	脂質 43.8g	45.9g	脂質 48.8g	50.9g	脂質 48.1g	50.2g
炭水化物 57.1g	245.8g	炭水化物 62.5g	251.2g	炭水化物 49.5g	238.2g	炭水化物 58.7g	247.4g	炭水化物 55.1g	243.8g
ナトリウム 1966mg	1969mg	ナトリウム 1996mg	1999mg	ナトリウム 2090mg	2093mg	ナトリウム 2146mg	2149mg	ナトリウム 2143mg	2146mg
カリウム 1484mg	1700mg	カリウム 1573mg	1789mg	カリウム 1533mg	1749mg	カリウム 1449mg	1665mg	カリウム 1594mg	1810mg
リン 495mg	726mg	リン 508mg	739mg	リン 594mg	825mg	リン 510mg	741mg	リン 582mg	813mg
食塩相当量 5.0g	5.0g	食塩相当量 5.1g	5.1g	食塩相当量 5.4g	5.4g	食塩相当量 5.4g	5.4g	食塩相当量 5.4g	5.4g
おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット
エネルギー 936kcal	1806kcal	エネルギー 943kcal	1813kcal	エネルギー 890kcal	1760kcal	エネルギー 905kcal	1775kcal	エネルギー 903kcal	1773kcal
たんぱく質 41.9g	56.6g	たんぱく質 41.1g	55.8g	たんぱく質 43.0g	57.7g	たんぱく質 42.9g	57.6g	たんぱく質 42.7g	57.4g
脂質 48.9g	51.0g	脂質 45.3g	47.4g	脂質 44.0g	46.1g	脂質 48.9g	51.0g	脂質 48.2g	50.3g
炭水化物 80.1g	268.8g	炭水化物 93.4g	282.1g	炭水化物 80.0g	268.7g	炭水化物 70.2g	258.9g	炭水化物 70.6g	259.3g
ナトリウム 1972mg	1975mg	ナトリウム 2002mg	2005mg	ナトリウム 2092mg	2095mg	ナトリウム 2149mg	2152mg	ナトリウム 2143mg	2146mg
カリウム 1597mg	1813mg	カリウム 1693mg	1909mg	カリウム 1647mg	1863mg	カリウム 1505mg	1721mg	カリウム 1654mg	1870mg
リン 507mg	738mg	リン 522mg	753mg	リン 600mg	831mg	リン 516mg	747mg	リン 589mg	820mg
食塩相当量 5.0g	5.0g	食塩相当量 5.1g	5.1g	食塩相当量 5.4g	5.4g	食塩相当量 5.4g	5.4g	食塩相当量 5.4g	5.4g

※献立は予告無く変更することがあります。
 ※商品はチルド品なので喫食日まで冷蔵庫に入れて保管ください。
 ※お召上がりについて、商品は使用日に限定してお召上がりください。
 ※「◎」は間食になります。間食はメニューを参考にして各家庭で御用意ください。
 ※本品は消費者庁許可の特別用途食品(病者用食品)ではありません。
 ※食事療法としてご利用する場合は事前に主治医にご相談ください。
 ※カリウムは調理後20~30%減少します。表示は調理前の栄養価です。
 ※おかずのみの組合員様は★印のものは各家庭にて御用意ください。

お食事の作り方

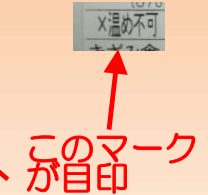


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

③温かく召上がるメニューは湯煎で温めます。又はお皿に移してから、ラップをして電子レンジをかけます



④冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。



⑤ごはん、味噌汁と共に器に盛り付けて完了です。
 注) 味噌汁はつきません

ワンポイントアドバイス

- 湯煎は水の状態から惣菜のパックを入れて火をかけます。沸騰したら火を止めて5~10分程度保温して下さい。
- 簡単な付け合わせを付けますと、よりきれいに盛付ける事が出来ます。



週間献立表 (やわらか普通食)

5月2日(月)			5月3日(火)			5月4日(水)			5月5日(木)			5月6日(金)		
品名	アレルギー		品名	アレルギー		品名	アレルギー		品名	アレルギー		品名	アレルギー	
★やわらかごはん180g 白菜と厚揚げの中華そぼろ煮 白花豆煮 ハムとブロッコリーのマリネ ★味噌汁	乳麦 麦 卵乳麦 麦		★やわらかごはん180g チーズオムレツ インゲンと人参のグラッセ キャベツの酢漬け ★味噌汁	卵乳麦 乳 麦		★やわらかごはん180g 寄せ豆腐のうすあん 竹の子と人参のおかか煮 ひじきとごぼうのナムル ★味噌汁	卵麦 麦 麦 麦		★やわらかごはん180g 麩の玉子とじ れんこんとさつま揚げの煮物 ハムの和風サラダ ★味噌汁	卵乳麦 卵麦 卵乳麦 麦		★やわらかごはん180g 白身魚のしんじょう 切干と挽肉のオイスター炒め 白菜と若布の煮物 ★味噌汁	卵麦 麦 麦 麦	
栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 177kcal 8.4g 6.1g 22.6g 482mg 1.2g	フルセット 443kcal 14.1g 7.0g 78.9g 952mg 2.4g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 111kcal 5.4g 4.9g 12.0g 428mg 1.1g	フルセット 378kcal 11.3g 5.8g 68.3g 872mg 2.2g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 146kcal 5.5g 8.9g 11.9g 734mg 1.9g	フルセット 425kcal 11.4g 9.8g 71.0g 1175mg 3.0g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 181kcal 5.2g 10.5g 15.6g 731mg 1.9g	フルセット 447kcal 10.9g 11.4g 72.0g 1173mg 3.0g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 125kcal 4.8g 7.4g 9.4g 607mg 1.5g	フルセット 397kcal 10.7g 8.3g 67.0g 1049mg 2.7g
★やわらかごはん180g ホッケの磯辺焼 法蓮草ソテー 切干大根と豚肉の炒め物 和風スパゲティ ★味噌汁	麦 乳麦 麦 乳麦 麦		★やわらかごはん180g 白菜煮込みハンバーグ スナッフえんどう 竹輪の五色きんぴら 菜の花とツナの辛子和え ★味噌汁	乳麦 卵乳麦 麦 麦		★やわらかごはん180g ハーブチキンソテー オクラのペペロンチーノ 野菜と大豆のカレー煮 蒸し野菜の塩こうじ和え ★味噌汁	卵 乳麦 麦 麦		★やわらかごはん180g ヒレカツ 味噌カツソース 人参グラッセ 大根とツナの炒め物 いんげんと鶏肉のさっぱり胡麻酢和え ★味噌汁	卵乳麦 卵乳麦 乳麦 麦 麦		★やわらかごはん180g チキンのおろしトマトソース ブロッコリー ベーコンと野菜のソテー 中華サラダ ★味噌汁	乳麦 卵乳麦 乳麦 麦 麦	
栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 242kcal 14.7g 12.4g 15.7g 836mg 2.1g	フルセット 519kcal 21.1g 14.1g 72.2g 1278mg 3.3g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 264kcal 15.6g 10.8g 24.9g 1205mg 3.1g	フルセット 532kcal 21.4g 11.7g 81.6g 1649mg 4.2g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 204kcal 12.8g 10.6g 14.6g 575mg 1.5g	フルセット 472kcal 18.5g 11.5g 71.4g 1018mg 2.6g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 197kcal 11.1g 10.1g 16.3g 800mg 2.0g	フルセット 464kcal 17.1g 11.0g 72.8g 1244mg 3.2g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 240kcal 13.2g 10.5g 22.1g 859mg 2.2g	フルセット 506kcal 18.8g 11.4g 78.3g 1301mg 3.3g
★やわらかごはん180g ナスと鶏肉のしぎ焼 麩の野菜あんかけ 菜の花の粒マスタード和え ★味噌汁	麦 麦 卵乳麦 麦		★やわらかごはん180g ポークチャップ ゴロゴロ野菜の塩炒め 大根とカニカマの柚子胡椒マヨ ★味噌汁	乳 卵麦 卵麦 麦		★やわらかごはん180g 白身魚みりん焼 きのこソテー 揚げナスの肉味噌からめ 春雨のサラダ ★味噌汁	麦 乳麦 麦落 卵乳麦 麦		★やわらかごはん180g 肉団子とさつま芋の黒酢あん 法蓮草と油揚げの煮物 竹輪とキャベツの磯辺マヨ和え ★味噌汁	卵乳麦 麦 卵麦 麦		★やわらかごはん180g 鯖の生姜煮 菜の花 豚肉ときくらげの卵炒め おくらのとろろ和え ★味噌汁	麦 麦 卵乳麦 麦	
栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 268kcal 13.0g 14.2g 18.5g 850mg 2.2g	フルセット 539kcal 18.7g 15.1g 75.8g 1292mg 3.3g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 299kcal 10.8g 18.9g 21.2g 839mg 2.1g	フルセット 575kcal 17.2g 20.6g 77.6g 1280mg 3.3g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 250kcal 14.0g 13.4g 14.8g 713mg 1.8g	フルセット 533kcal 20.9g 15.2g 72.1g 1154mg 2.9g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 308kcal 11.2g 15.0g 32.2g 907mg 2.3g	フルセット 579kcal 17.0g 15.9g 89.4g 1350mg 3.4g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 309kcal 15.6g 20.6g 14.7g 725mg 1.8g	フルセット 585kcal 22.0g 22.3g 71.1g 1186mg 3.0g
★やわらかごはん180g ★味噌汁	フルセット 1501kcal 53.9g 36.2g 226.9g 3522mg 9.0g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 674kcal 31.8g 34.6g 58.1g 2472mg 6.3g	フルセット 1485kcal 49.9g 38.1g 227.5g 3801mg 9.7g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 600kcal 32.3g 32.9g 41.3g 2022mg 5.2g	フルセット 1430kcal 50.8g 36.5g 214.5g 3347mg 8.5g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 686kcal 27.5g 35.6g 64.1g 2438mg 6.2g	フルセット 1490kcal 45.0g 38.3g 234.2g 3767mg 9.6g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 674kcal 33.6g 38.5g 46.2g 2191mg 5.5g	フルセット 1488kcal 51.5g 42.0g 216.4g 3536mg 9.0g	

★はフルセットのメニューです。おかずセットには付きません。
天候や仕入れの都合により、予告無しで献立を一部変更する場合があります。

お食事の作り方

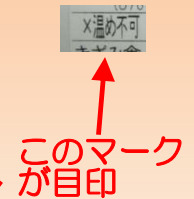


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- ③温かく召上がるメニューは湯煎で温めます。又はお皿に移してから、ラップをして電子レンジをかけます



- ④冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。



このマークが目印



- ⑤ごはん、味噌汁と共に器に盛り付けて完了です。
注) 味噌汁はつきません

ワンポイントアドバイス

- 湯煎は水の状態から惣菜のパックを入れて火をかけます。沸騰したら火を止めて5～10分程度保温して下さい。
- 簡単な付け合わせを付けますと、よりきれいに盛付ける事が出来ます。



週間献立表 (刻み食)

5月2日(月)			5月3日(火)			5月4日(水)			5月5日(木)			5月6日(金)		
品名	アレルギー		品名	アレルギー		品名	アレルギー		品名	アレルギー		品名	アレルギー	
★全粥240g 白菜と厚揚げの中華そぼろ煮 白花豆煮 ハムとブロッコリーのマリネ ★味噌汁	乳麦 麦 卵乳麦 麦		★全粥240g チーズオムレツ インゲンと人参のグラッセ キャベツの酢漬け ★味噌汁	卵乳麦 乳 麦		★全粥240g 寄せ豆腐のうすあん 竹の子と人参のおかか煮 ひじきとごぼうのナムル ★味噌汁	卵麦 麦 麦 麦		★全粥240g 麩の玉子とじ れんこんとさつま揚げの煮物 ハムの和風サラダ ★味噌汁	卵乳麦 卵麦 卵乳麦 麦		★全粥240g 白身魚のしんじょう 切干と挽肉のオイスター炒め 白菜と若布の煮物 ★味噌汁	卵麦 麦 麦 麦	
栄養価 エネルギー 177kcal 蛋白質 8.4g 脂質 6.1g 炭水化物 22.6g ナトリウム 482mg 食塩相当量 1.2g	おかずセット フルセット	フルセット	栄養価 エネルギー 111kcal 蛋白質 5.4g 脂質 4.9g 炭水化物 12.0g ナトリウム 428mg 食塩相当量 1.1g	おかずセット フルセット	フルセット	栄養価 エネルギー 146kcal 蛋白質 5.5g 脂質 8.9g 炭水化物 11.9g ナトリウム 734mg 食塩相当量 1.9g	おかずセット フルセット	フルセット	栄養価 エネルギー 181kcal 蛋白質 5.2g 脂質 10.5g 炭水化物 15.6g ナトリウム 731mg 食塩相当量 1.9g	おかずセット フルセット	フルセット	栄養価 エネルギー 125kcal 蛋白質 4.8g 脂質 7.4g 炭水化物 9.4g ナトリウム 607mg 食塩相当量 1.5g	おかずセット フルセット	フルセット
★全粥240g ホッケの磯辺焼 法蓮草ソテー 切干大根と豚肉の炒め物 和風スパゲティ ★味噌汁	麦 乳麦 麦 乳麦 麦		★全粥240g 白菜煮込みハンバーグ スナッフえんどう 竹輪の五色きんぴら 菜の花とツナの辛子和え ★味噌汁	乳麦 卵乳麦 麦 麦		★全粥240g ハーブチキンソテー オクラのペペロンチーノ 野菜と大豆のカレー煮 蒸し野菜の塩こうじ和え ★味噌汁	卵 乳麦 麦 麦		★全粥240g ヒレカツ 味噌カツソース 人参グラッセ 大根とツナの炒め物 いんげんと鶏肉のさっぱり胡麻酢和え ★味噌汁	卵乳麦 卵乳麦 乳麦 麦 麦		★全粥240g チキンのおろしトマトソース ブロッコリー ベーコンと野菜のソテー 中華サラダ ★味噌汁	乳麦 卵乳麦 乳麦 麦 麦	
栄養価 エネルギー 242kcal 蛋白質 14.7g 脂質 12.4g 炭水化物 15.7g ナトリウム 836mg 食塩相当量 2.1g	おかずセット フルセット	フルセット	栄養価 エネルギー 264kcal 蛋白質 15.6g 脂質 10.8g 炭水化物 24.9g ナトリウム 1205mg 食塩相当量 3.1g	おかずセット フルセット	フルセット	栄養価 エネルギー 204kcal 蛋白質 12.8g 脂質 10.6g 炭水化物 14.6g ナトリウム 575mg 食塩相当量 1.5g	おかずセット フルセット	フルセット	栄養価 エネルギー 197kcal 蛋白質 11.1g 脂質 10.1g 炭水化物 16.3g ナトリウム 800mg 食塩相当量 2.0g	おかずセット フルセット	フルセット	栄養価 エネルギー 240kcal 蛋白質 13.2g 脂質 10.5g 炭水化物 22.1g ナトリウム 859mg 食塩相当量 2.2g	おかずセット フルセット	フルセット
★全粥240g ナスと鶏肉のしぎ焼 麩の野菜あんかけ 菜の花の粒マスタード和え ★味噌汁	麦 麦 卵乳麦 麦		★全粥240g ポークチャップ ゴロゴロ野菜の塩炒め 大根とカニカマの柚子胡椒マヨ ★味噌汁	乳 卵麦 卵麦 麦		★全粥240g 白身魚みりん焼 きのこソテー 揚げナスの肉味噌からめ 春雨のサラダ ★味噌汁	麦 乳麦 麦落 卵乳麦 麦		★全粥240g 肉団子とさつま芋の黒酢あん 法蓮草と油揚げの煮物 竹輪とキャベツの磯辺マヨ和え ★味噌汁	卵乳麦 麦 卵麦 麦		★全粥240g 鯖の生姜煮 菜の花 豚肉ときくらげの卵炒め おくらのとろろ和え ★味噌汁	麦 麦 卵乳麦 麦	
栄養価 エネルギー 268kcal 蛋白質 13.0g 脂質 14.2g 炭水化物 18.5g ナトリウム 850mg 食塩相当量 2.2g	おかずセット フルセット	フルセット	栄養価 エネルギー 299kcal 蛋白質 10.8g 脂質 18.9g 炭水化物 21.2g ナトリウム 839mg 食塩相当量 2.1g	おかずセット フルセット	フルセット	栄養価 エネルギー 250kcal 蛋白質 14.0g 脂質 13.4g 炭水化物 14.8g ナトリウム 713mg 食塩相当量 1.8g	おかずセット フルセット	フルセット	栄養価 エネルギー 308kcal 蛋白質 11.2g 脂質 15.0g 炭水化物 32.2g ナトリウム 907mg 食塩相当量 2.3g	おかずセット フルセット	フルセット	栄養価 エネルギー 309kcal 蛋白質 15.6g 脂質 20.6g 炭水化物 14.7g ナトリウム 725mg 食塩相当量 1.8g	おかずセット フルセット	フルセット
★全粥240g 白菜と厚揚げの中華そぼろ煮 白花豆煮 ハムとブロッコリーのマリネ ★味噌汁	乳麦 麦 卵乳麦 麦		★全粥240g チーズオムレツ インゲンと人参のグラッセ キャベツの酢漬け ★味噌汁	卵乳麦 乳 麦		★全粥240g 寄せ豆腐のうすあん 竹の子と人参のおかか煮 ひじきとごぼうのナムル ★味噌汁	卵麦 麦 麦 麦		★全粥240g 麩の玉子とじ れんこんとさつま揚げの煮物 ハムの和風サラダ ★味噌汁	卵乳麦 卵麦 卵乳麦 麦		★全粥240g 白身魚のしんじょう 切干と挽肉のオイスター炒め 白菜と若布の煮物 ★味噌汁	卵麦 麦 麦 麦	
栄養価 エネルギー 687kcal 蛋白質 36.1g 脂質 32.7g 炭水化物 56.8g ナトリウム 2168mg 食塩相当量 5.5g	おかずセット フルセット	フルセット	栄養価 エネルギー 674kcal 蛋白質 31.8g 脂質 34.6g 炭水化物 58.1g ナトリウム 2472mg 食塩相当量 6.3g	おかずセット フルセット	フルセット	栄養価 エネルギー 600kcal 蛋白質 32.3g 脂質 32.9g 炭水化物 41.3g ナトリウム 2022mg 食塩相当量 5.2g	おかずセット フルセット	フルセット	栄養価 エネルギー 686kcal 蛋白質 27.5g 脂質 35.6g 炭水化物 64.1g ナトリウム 2438mg 食塩相当量 6.2g	おかずセット フルセット	フルセット	栄養価 エネルギー 674kcal 蛋白質 33.6g 脂質 38.5g 炭水化物 46.2g ナトリウム 2191mg 食塩相当量 5.5g	おかずセット フルセット	フルセット

★はフルセットのメニューです。おかずセットには付きません。
天候や仕入れの都合により、予告無しで献立を一部変更する場合があります。

お食事の作り方

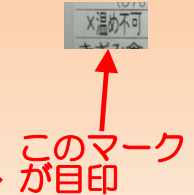


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- ③温かく召上がるメニューは湯煎で温めます。又はお皿に移してから、ラップをして電子レンジをかけます



- ④冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。



このマークが自印



- ⑤ごはん、味噌汁と共に器に盛り付けて完了です。
注) 味噌汁はつきません

ワンポイントアドバイス

- 湯煎は水の状態から惣菜のパックを入れて火をかけます。沸騰したら火を止めて5～10分程度保温して下さい。
- 簡単な付け合わせを付けますと、よりきれいに盛付ける事が出来ます。



週間献立表 (ムース食)

	5月2日(月)			5月3日(火)			5月4日(水)			5月5日(木)			5月6日(金)		
	品名	アレルギー		品名	アレルギー		品名	アレルギー		品名	アレルギー		品名	アレルギー	
朝	★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
	金時豆の煮物	乳麦		五目豆腐煮	乳麦		ブロッコリーと鶏肉の煮物	乳麦		きのこの玉子とじ	卵乳麦		鶏団子の中華風	卵乳麦	
	若竹煮	麦		大根なます	麦		大根と椎茸の煮物	麦		一夜漬	乳麦		ひじきと大豆の煮物	乳麦	
★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(とろみ)	麦		
食	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	99kcal	273kcal	エネルギー	95kcal	269kcal	エネルギー	107kcal	281kcal	エネルギー	71kcal	245kcal	エネルギー	99kcal	273kcal
	蛋白質	4.2g	8.0g	蛋白質	2.3g	6.1g	蛋白質	5.2g	9.0g	蛋白質	3.2g	7.0g	蛋白質	4.1g	7.9g
	脂質	2.3g	3.0g	脂質	4.0g	4.7g	脂質	4.2g	4.9g	脂質	2.8g	3.5g	脂質	4.0g	4.7g
	炭水化物	16.5g	54.9g	炭水化物	12.5g	50.9g	炭水化物	11.7g	50.1g	炭水化物	9.4g	47.8g	炭水化物	11.6g	50.0g
	ナトリウム	432mg	955mg	ナトリウム	523mg	1046mg	ナトリウム	553mg	1076mg	ナトリウム	521mg	1044mg	ナトリウム	528mg	1051mg
	食塩相当量	1.1g	2.4g	食塩相当量	1.3g	2.7g	食塩相当量	1.4g	2.7g	食塩相当量	1.3g	2.7g	食塩相当量	1.3g	2.7g
昼	★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
	鮭の照焼	麦		クリームコロッケ	卵乳麦		赤魚の生姜煮	乳麦		鶏の西京焼き	乳麦		鮭のおろし煮	麦	
	ひじきと高野豆腐の煮物	乳麦		鶏肉のすき焼き煮	麦		野菜の味噌風味	乳麦		五色煮	乳麦		ブロッコリーの煮物	乳麦	
★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(とろみ)	麦		
食	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	168kcal	342kcal	エネルギー	180kcal	354kcal	エネルギー	178kcal	352kcal	エネルギー	161kcal	335kcal	エネルギー	210kcal	384kcal
	蛋白質	9.1g	12.9g	蛋白質	6.5g	10.3g	蛋白質	8.0g	11.8g	蛋白質	5.0g	8.8g	蛋白質	8.3g	12.1g
	脂質	7.6g	8.3g	脂質	9.3g	10.0g	脂質	7.7g	8.4g	脂質	7.2g	7.9g	脂質	11.4g	12.1g
	炭水化物	16.3g	54.7g	炭水化物	17.7g	56.1g	炭水化物	19.0g	57.4g	炭水化物	18.1g	56.5g	炭水化物	18.9g	57.3g
	ナトリウム	809mg	1332mg	ナトリウム	775mg	1298mg	ナトリウム	865mg	1388mg	ナトリウム	748mg	1271mg	ナトリウム	810mg	1333mg
	食塩相当量	2.1g	3.4g	食塩相当量	2.0g	3.3g	食塩相当量	2.2g	3.5g	食塩相当量	1.9g	3.2g	食塩相当量	2.1g	3.4g
夕	★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
	ナスと鶏肉のしぎ焼き	乳麦		白身のおろし煮	乳麦		鶏肉のイタリアンソース煮	乳麦		和風煮込みハンバーグ	乳麦		焼肉炒め	乳麦	
	白菜と麩の玉子とじ	卵乳麦		昆布煮豆	乳麦		枝豆とかにかまの煮物	卵乳麦		法蓮草と油揚げの煮物	麦		切干大根煮	乳麦	
★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(とろみ)	麦		
食	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	187kcal	361kcal	エネルギー	190kcal	364kcal	エネルギー	133kcal	307kcal	エネルギー	236kcal	410kcal	エネルギー	175kcal	349kcal
	蛋白質	6.3g	10.1g	蛋白質	11.0g	14.8g	蛋白質	5.1g	8.9g	蛋白質	5.5g	9.3g	蛋白質	4.7g	8.5g
	脂質	10.1g	10.8g	脂質	7.8g	8.5g	脂質	6.0g	6.7g	脂質	15.5g	16.2g	脂質	9.9g	10.6g
	炭水化物	16.3g	54.7g	炭水化物	19.8g	58.2g	炭水化物	14.8g	53.2g	炭水化物	17.8g	56.2g	炭水化物	17.2g	55.6g
	ナトリウム	810mg	1333mg	ナトリウム	891mg	1414mg	ナトリウム	692mg	1215mg	ナトリウム	819mg	1342mg	ナトリウム	892mg	1415mg
	食塩相当量	2.1g	3.4g	食塩相当量	2.3g	3.6g	食塩相当量	1.8g	3.1g	食塩相当量	2.1g	3.4g	食塩相当量	2.3g	3.6g
合計	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	454kcal	976kcal	エネルギー	465kcal	987kcal	エネルギー	418kcal	940kcal	エネルギー	468kcal	990kcal	エネルギー	484kcal	1006kcal
	蛋白質	19.6g	31.0g	蛋白質	19.8g	31.2g	蛋白質	18.3g	29.7g	蛋白質	13.7g	25.1g	蛋白質	17.1g	28.5g
	脂質	20.0g	22.1g	脂質	21.1g	23.2g	脂質	17.9g	20.0g	脂質	25.5g	27.6g	脂質	25.3g	27.4g
	炭水化物	49.1g	164.3g	炭水化物	50.0g	165.2g	炭水化物	45.5g	160.7g	炭水化物	45.3g	160.5g	炭水化物	47.7g	162.9g
ナトリウム	2051mg	3620mg	ナトリウム	2189mg	3758mg	ナトリウム	2110mg	3679mg	ナトリウム	2088mg	3657mg	ナトリウム	2230mg	3799mg	
食塩相当量	5.3g	9.2g	食塩相当量	5.6g	9.6g	食塩相当量	5.4g	9.3g	食塩相当量	5.3g	9.3g	食塩相当量	5.7g	9.7g	

★はフルセットのメニューです。おかずセットには付きません。
天候や仕入れの都合により、予告無しで献立を一部変更する場合があります。

ムース食は消費者庁許可の特別用途食品(嚥下困難者用食品)ではありません。
嚥下食などの食事療法として利用される場合は事前に医師にご相談ください。

お食事の作り方

- ①ムースは冷蔵状態です。
- ②お受け取り後は**冷蔵庫**で保管ください

③ラベルに書いてある「○温め可」と「×温め不可」を確認



- ④温め方法は次の方法です
- (あ) 湯せん
 - (い) 電子レンジ
- (あ) 湯せん
鍋に**60℃**くらいのお湯を張り、ムースをカップのまま浮かべます。



次にフタをして**15分程**温めます。追加で**火はかけません**。

- (い) 電子レンジ
お皿に移し、好みにカットしてから、深めのお皿に入れラップをし、電子レンジにかけて下さい



電子レンジの参考条件
600W 20~25秒
200W 40~50秒←オススメ

- ④カップを下に向けてスプーンで空気を入れるように剥がして、お皿やまな板に落とします。



お皿に盛付けて完成です

【電子レンジの御注意】
※電子レンジを掛け過ぎると破裂や溶解をすることがあります
※各電子レンジメーカーによって条件が変わる場合があります